



EMENTA | OUTUBRO DE 2026

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Sopa			5	Creme de legumes	12	Creme de legumes	19	Creme de legumes	26	Creme de legumes
Prato Geral				Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho		Arroz de frango com cogumelos		Massa à bolonhesa com salada de tomate		Bifinhos de peru grelhados com arroz de ervilhas e salada mista
Dieta				Pescada grelhada com arroz de feijão vermelho		Arroz de frango com cogumelos		Massa com carne picada de peru e legumes		Bifinhos de peru grelhados com arroz de ervilhas e legumes
Sopa			6	Coração	13	Espinafres	20	Coração	27	Espinafres
Prato Geral				Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate		Pescada com todos		Abrótea no forno com molho de tomate e batata cozida		Massa colorida de salmão com ervilha e cenoura
Dieta				Filetes de pescada no forno com arroz de tomate		Pescada com todos		Abrótea no forno com molho de tomate e batata cozida		Massa colorida de salmão com ervilha e cenoura
Sopa			7	Coração e grão-de-bico	14	Coração e grão-de-bico	21	Coração e grão-de-bico	28	Coração e grão-de-bico
Prato Geral				Massa de novilho com legumes ripados		Guisado de vaca com batata e cenoura		Empadão de carne com salada mista		Almôndegas estufadas com massa esparguete e salada de alface
Dieta				Massa de frango com legumes ripados		Carne de vaca estufada com batata cozida e cenoura (sem gordura)		Empadão de frango com legumes		Almôndegas de aves com massa esparguete e legumes
Sopa	1	Espinafres	8	Nabiças	15	Espinafres	22	Nabiças	29	Espinafres
Prato Geral		Bacalhau Gomes de Sá		Salada russa de atum		Arroz de tamboril		Lombinhos de pescada com molho de tomate e arroz branco		Carapau assado com batata cozida e salada mista
Dieta		Bacalhau com todos		Salada russa de atum		Arroz de tamboril		Lombinhos de pescada cozidos com arroz branco e legumes		Carapau assado com batata cozida e legumes
Sopa	2	Creme de cenoura e abóbora	9	Creme de ervilhas e cenoura	16	Creme de cenoura e abóbora	23	Creme de ervilha e cenoura	30	Creme de cenoura e abóbora
Prato Geral		Rojões com arroz de cenoura e salada mista		Feijoada à Transmontana		Lombo assado com arroz de cenoura e salada mista		Carne de porco à alentejana		Frango assado com batatinha e salada mista
Dieta		Peru estufado com arroz de cenoura		Frango estufado com arroz branco		Lombo assado com arroz de cenoura e salada mista		Perna de peru estufada com batata cozida e cenoura		Frango assado com batata cozida e legumes
Sopa	3	Repolho e cenoura meia-lua	10	Repolho e cenoura meia-lua	17	Repolho e cenoura meia-lua	24	Repolho e cenoura meia-lua	31	Repolho e cenoura meia-lua
Prato Geral		Carne de vaca com cenoura e massa esparguete		Tranche de peixe gratinado com arroz à grega		Arroz de pato gratinado com salada mista		Feijoada à Transmontana		Jardineira de frango
Dieta		Carne de vaca com cenoura e massa esparguete		Tranche de peixe gratinado com arroz à grega		Arroz de pato sem enchidos		Frango estufado com feijão e arroz		Jardineira de frango
Sopa	4	Creme de legumes	11	Creme de legumes	18	Creme de legumes	25	Creme de legumes		
Prato Geral		Rancho		Arroz de cabidela		Bacalhau com broa e batata		Frango assado com arroz de ervilha e salada mista		
Dieta		Rancho (simples, sem gordura)		Arroz de cabidela (simples)		Bacalhau com broa e batata		Frango assado com arroz de cenoura e legumes		

Cor azul: Fim de semana e feriados

Nota: Se necessitar de prato ligeiro, deve solicitar a ementa do mesmo. Todas as refeições devem ser acompanhadas por água. Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijá, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Sobremesa: Fruta da época

Nutricionista Catarina Alves 6255N